

6月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
16 水	ツナと野菜の炒め物 いんげんピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	カレーの煮付け (たい焼き) ビーフソテー かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 大根きんぴら 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,514	34.4
17 木	なすのそぼろ煮 きゅうりのみょうが和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (プリン) フロccoliーサラダ フルーツ スープ	アジの胡麻焼き 卵の花炒り煮 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	1,567	41.8
18 金	玉ねぎのたまごとし 菜の花なめ苜和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鮭フライ (ミニまんじゅう) カリフラワーのトマト煮 アスパラの和え物 スープ ごはん	鶏肉のやわらか煮 ほうれん草バターソテー 切り干し和え みそ汁 ごはん	1,710	47.1
19 土	車麩の煮物 青梗菜のくるみ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (玉子、クリームチーズ、ジャム)(バウムクーヘン) クリームスープ キャベツサラダ フルーツ	サバの生姜煮 長芋の煮物 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん	1,640	55.2
20 日	厚焼きたまご かぼちゃの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	そぼろ丼 (カステラ) 里芋のごまみそ煮 オクラの塩昆布和え みそ汁	回鍋肉 大根の煮物 もずく酢 清まし汁 ごはん	1,642	44.6
21 月	白菜とベーコンの炒め煮 春菊のお浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケの粕漬焼き (ミニシュークリーム) 高野豆腐の煮物 いんげんのごま和え みそ汁 ごはん	麻婆なす さつまいもと竹輪の煮物 卵豆腐 みそ汁 ごはん	1,594	41.1
22 火	鮭の塩麹焼き はんぺんの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば (クッキー) 白菜の炒め物 カリフラワーの和え物	豚肉の甘辛煮 もやしの塩炒め 青梗菜の梅和え みそ汁 ごはん	1,500	43.0
23 水	かぼちゃとぜんまいの煮物 きゅうりの辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	牛肉と春雨の炒め物 (コーヒーゼリー) 大根の中華風煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 ごはん	豆腐のとろみ煮 なすのカレーソテー ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん	1,503	40.7
24 木	厚揚げと里芋の煮物 もやし中華和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の酒蒸し (ミニあんぱん) 切り昆布の煮物 白菜の甘酢漬 みそ汁 ごはん	ミートボールのクリーム煮 フロccoliーの炒め物 さつまいもサラダ みそ汁 ごはん	1,617	39.4
25 金	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かに玉あんかけ (マドレーヌ) 青梗菜の炒め物 ところてん みそ汁 ごはん	サバのみりん焼き 根菜炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん	1,660	53.7
26 土	大根とベーコンの煮物 フロccoliーの青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーの七味焼き (赤しそゼリー) 白菜の煮浸し もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	豚肉と野菜の塩炒め 麩の煮物 菜の花辛子和え みそ汁 ごはん	1,503	39.7
27 日	じゃがいもとさつま揚げの煮物 キャベツのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ミートローフ (せんべい) アスパラソテー フルーツ スープ ごはん	鮭の照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,542	44.2
28 月	オムレツ いんげんのボン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のみそ焼き (水ようかん) かぶの煮物 ほうれん草中華和え 清まし汁 ごはん	八宝菜 ピーマンの甘辛炒め 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,503	35.6
29 火	ホッケの塩焼き ひじきの炒り煮 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ (ロールケーキ) 白菜の煮物 カリフラワーのごまだれ和え みそ汁 ごはん	豆腐のたまごとし れんこんきんぴら きゅうりの浅漬 みそ汁 ごはん	1,619	48.1
30 水	ふきとがんもの煮物 フロccoliーのマヨ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	冷やし中華 (ドーナツ) なすの炒め煮 金時煮豆	鶏肉と野菜のオイスター炒め 五目巾着 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん	1,500	38.9

<今月のおすすめメニュー 冷やし中華>

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。

暑くなってくると食べたくなる麺料理、冷やし中華は日本が発祥の地です。
冷やし中華に使われている酢には、疲れのもととなる乳酸菌を分解する疲労回復効果、また唾液と胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果もあります。